# Thé vert : effet biologique ou effet de mode ?

4 octobre 2005

**A la fin du 17e siècle, l'Europe buvait du thé vert, qui fut le premier à être importé. Qu'est-ce qui le différencie du thé noir ? A quoi doit-on sa redécouverte et sa popularité actuelle ?**


[TSR]


[TSR]

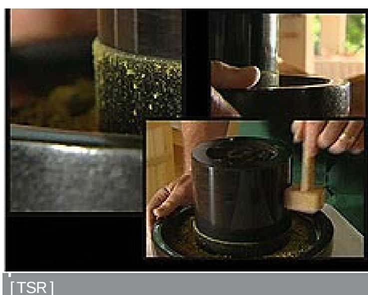
## Un thé vert tessinois

Au Monte Verità, en dessus d'Ascona au Tessin, Peter Oppliger, droguiste et naturopathe, a réalisé une plantation de thé. Cette plante subtropicale aime les terrains en pente douce qui lui assurent une irrigation optimale.

Peter Oppliger nous parle du thé, l'objet de sa passion depuis 40 ans : « *Ce sont des camelia sinensis. On peut produire du thé vert et du thé noir, c'est la même plante. Pour faire une récolte, on prend les deux plus jeunes feuilles et le bourgeon... une qualité idéale. On peut faire la récolte à la main pour des qualités très chères, mais pour les qualités moindres, on fait la récolte à la machine avec des tondeuses. Normalement, on fait trois récoltes : au printemps, en été et en automne. Les feuilles contiennent 85% d'eau, donc il en faut beaucoup pour confectionner du thé. Pour un volume de thé séché, il faut l'équivalent de cinq à six fois ce volume en feuilles fraîches.* »

« *Nous avons des feuilles pures, saines. La plantation n'est pas traitée. Au Japon, on a commencé à employer un système très intéressant : on a introduit de petites grenouilles tropicales qui mangent les insectes.* »

Il faut traiter la récolte avant que les enzymes présents dans les feuilles ne les détériorent. Peter Oppliger nous montre artisanalement ce qui se passe aujourd'hui dans les machines de l'agroalimentaire : « *Je prends les feuilles qu'on a récoltées pour les mettre 20-40 secondes sous la vapeur. C'est un processus pour arrêter la fermentation. Les feuilles coupées sont mises dans la machine à sécher. On ne les sèche pas complètement : elles doivent être encore un peu mouillées pour qu'on puisse ensuite les rouler.* »


[TSR]

En dehors de la région d'Ascona, il est très difficile d'acclimater le camelia sinensis sous nos latitudes. Les Japonais boivent presque exclusivement du thé vert, et il représente les trois quarts de la production chinoise. A l'échelle mondiale, la production de thé vert augmente chaque année en moyenne de 3%. En Europe, sous l'influence britannique, on a bu presque exclusivement du thé noir avant de redécouvrir le thé vert. On peut même dater ce changement de goût pour la Suisse : en 1996, les importations de thé vert ont presque triplé par rapport à l'année précédente. Depuis, son succès se renforce.

Comment ce breuvage a-t-il conquis nos palais ? Véronique Gallais, spécialiste du thé, nous explique : « *Les gens sont de plus en plus intéressés par la nourriture asiatique, par le mobilier, enfin c'est une espèce de mode. Le thé en fait partie, parce que l'origine du thé, c'est la Chine. Quand j'ai commencé le commerce, j'avais deux thés verts. Aujourd'hui, entre les verts, bleus-verts, blancs, on a à peu près trente jardins. Ca s'est joué sur deux ans.* »

L'an dernier, la Suisse a importé plus de 440 tonnes de thé vert, 9,8% de plus qu'en 2003.

« *L'industrie utilise le fait que nous, les professionnels de la vente de thé au détail, sommes très proches de la clientèle ; nous avons permis le développement de la consommation de thé. Dans l'évolution de la consommation de thé vert, c'est la clientèle féminine qui est très intéressée, et puis pas mal d'hommes entre 25-40 ans. La motivation première, c'est la santé, et puis le bien-être personnel. Il y a un effet marketing très impressionnant.* »


[TSR]

## Résultats des tests de thés verts

Deux laboratoires ont travaillé sur les thés verts. Le Service de protection de la consommation, Genève, a identifié et dosé les pesticides susceptibles de se trouver dans le thé. Ceux-ci provenaient des traitements insecticides et fongicides subis par les théiers.

Par ailleurs, nous avons confié les échantillons au Professeur Kurt Hostettmann, Directeur du Laboratoire de Pharmacognosie et de Phytochimie, Ecole de Pharmacie Genève-Lausanne, afin qu'il dose le principal produit actif présent dans le thé, à savoir l'épigallocatéchine gallate (EGCG), ainsi que la caféine. L'ensemble des mesures a été fait sur une tasse de thé de 2 dl.

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Kurt Hostettmann commente les analyses : « *L'épigallocatéchine gallate (EGCG) est un polyphénol typique du thé qui est dégradé lors de la fermentation du thé vert en thé noir. Ce polyphénol est un capteur de radicaux libres, un antioxydant très puissant, qui permet d'expliquer les vertus du thé vert, c'est pour cela que nous avons choisi cette substance comme marqueur pour nos analyses. Pour nous, c'est le meilleur indicateur de qualité.* »


[TSR]

L'autre substance recherchée, c'est la caféine. Le Professeur Hostettmann l'a mise en évidence, histoire de battre en brèche quelques idées reçues : « *La caféine est un constituant très important du thé. Les gens croient parfois que dans le thé, il y a la théine, mais en fait théine et caféine, c'est la même chose. On voulait regarder la teneur en caféine dans le thé noir et le thé vert, parce que, dans le grand public, on pense souvent que le thé vert a beaucoup moins de caféine que le noir, or c'est complètement faux car, lors de la fermentation, la caféine n'est pratiquement pas touchée. Une tasse de thé noir contient presque la même teneur en caféine. En revanche, le thé vert ou noir contient nettement moins de caféine que le café.* »

Nous classons nos 17 échantillons dans l'ordre du meilleur, c'est-à-dire celui qui contient le plus de principe actif (EGCG), au moins bon.



[TSR]

On commence par le thé vert en sachets de Coop Natura Plan, au prix de 5,70 francs les 100 g. Il a été dosé 90 mg EGCG par tasse et 80 mg de caféine. On n'y a pas décelé de pesticides. C'est le meilleur résultat de ce test. BON



[TSR]

Vient ensuite le thé vert en sachets Morga, acheté dans un magasin diététique 9,40 francs les 100 g. Une tasse contient 78 mg de EGCG et 88 mg de caféine. Sans pesticides décelés. BON



[TSR]

On passe au Green Tea de Carrefour, en sachets, à 3,40 francs les 100 g. Il a été dosé à 76 mg de EGCG et 104 mg de caféine, c'est le plus chargé en caféine de ce test. Sans pesticides décelés. BON



[TSR]

A la Coop, nous avons acheté le thé vert en sachets Lipton Tchaé Green Tea Pure, 11,40 francs les 100 g. Le labo a dosé 50 mg de EGCG et 60 mg de caféine. Sans pesticides décelés. BON

Sencha Green Tea Bio certifié AB de Lima, acheté dans un magasin diététique au prix de 14,50 francs les 100 g. Il a été dosé 44 mg de EGCG et 60 mg de caféine. Sans pesticides décelés. Plus faible en principes actifs, il est jugé MOYEN







Le thé vert de la Coop en vrac, acheté 2,40 francs les 100 g. La tasse contient 42 mg de EGCG et 62 mg de caféine. Sans pesticides décelés. MOYEN




Vient ensuite le thé vert Wuyuan, en vrac, de Bio Natur Plus de chez Manor, à 3,50 francs les 100 g. Il contient également 42 mg de EGCG et 56 mg de caféine. Sans pesticides décelés. MOYEN




Et puis, le thé vert Gunpowder de La Tisanerie, en vrac, acheté chez Sun Store, au prix de 15,80 francs les 100 g. Il a été dosé 34 mg de EGCG et 52 mg de caféine. Sans pesticides décelés. MOYEN




Chez Tschin-Ta-Ni, à Genève, nous avons acheté le thé vert China Zhejiang « Lung Ching », 11 francs les 100 g. Il a été dosé 34 mg de EGCG et 64 mg de caféine. Sans pesticides décelés. MOYEN




Au Comptoir des Thés, à Fribourg, le thé vert Huan Cha Mao Feng, à 8,90 francs les 100 g, ne contient plus que 28 mg de EGCG et 50 mg de caféine. Sans pesticides décelés. Du fait de sa faiblesse en principe actif, il est jugé FAIBLE

Le dernier de ce groupe, acheté chez Migros, est le Tea Time, en vrac à 1,70 franc les 100 g. Il a été dosé à seulement 24 mg de EGCG pour 44 mg de caféine. Sans pesticides décelés. FAIBLE




Pour les thés verts suivants, le Service de protection de la consommation a dosé des traces de pesticides. Ces traces sont inférieures aux normes en vigueur, mais leur présence reste indésirable pour les consommateurs.




Chez Migros, le thé vert de Tetley, Emperor's Garden, aromatisé à la bergamote, en sachets, vendu 7,10 francs les 100 g. Il a été dosé 52 mg de EGCG par tasse et 78 mg de caféine. Le Laboratoire a identifié formellement des traces de deux fongicides, le carbendazim et le cyproconazole. INSATISFAISANT pour les consommateurs




Dans ce groupe, on trouve le thé vert Sencha, acheté chez Tekoe, à Lausanne, 9,50 francs les 100 g. La tasse ne contient plus que 34 mg de EGCG et 54 mg de caféine. On y a trouvé aussi des traces de carbendazim. Evidemment INSATISFAISANT pour les consommateurs



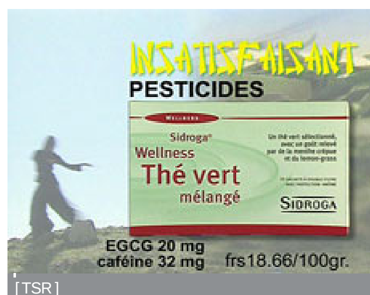

Chez Globus, le Special Gunpowder, Temple du Ciel, vendu 3,60 francs les 100 g. La tasse contient 30 mg de EGCG et 54 mg de caféine. Le Laboratoire a identifié des traces de carbendazim et de triadimenol. INSATISFAISANT pour les consommateurs




Puis, le Gunpowder Green Tea de Twinings, en vrac acheté 4,90 francs les 100 g, contient 28 mg de EGCG et 52 mg de caféine. On y a décelé du carbendazim et du triadimenol. INSATISFAISANT pour les consommateurs




Le thé de Chine vert, chez Globus, en vrac vendu 6,90 francs les 100 g. Il a été dosé 24 mg de EGCG et 32 mg de caféine. Hélas, des traces d'un fongicide, le carbendazim, et d'un insecticide, l'acetamiprid, ont été trouvées. INSATISFAISANT pour les consommateurs



[TSR]

Enfin, nous avons testé le thé vert mélangé avec de la menthe crépue et du lemon-grass, de la marque Sidroga, acheté en pharmacie, en sachets, à 18,70 francs les 100 g, le plus cher de ce test. Il a été dosé seulement à 20 mg de EGCG par tasse pour 32 mg de caféine. Mais le Labo a aussi mesuré deux fongicides, le tebuconazole et le myclobutanil. INSATISFAISANT pour les consommateurs


[TSR]

**Le thé vert est-il bon pour la santé ?**

Le succès actuel du thé vert est principalement basé sur les allégations de santé avancées par les industriels, laissant entendre, sans jamais l'affirmer, que le thé vert c'est bon pour la santé et que ça fait maigrir. Evidemment, si c'était vrai ça se saurait, mais que peut-on dire ou ne pas dire sur le plan pharmacologique ? Nicolas Schaad, Pharmacien responsable des Hôpitaux de la Côte, a fait pour nous une revue de la littérature et des études cliniques sur le thé vert.

[**Interview de Nicolas Schaad uniquement disponible en vidéo**]


[TSR]

**Dégustation**

« *L'art du thé, c'est prendre le temps de le boire* » dit Lam Man Nien en nous invitant à s'asseoir à sa table. Dans la mesure où les thés verts contiennent des molécules plus aromatiques que l'épigallocatéchine gallate, nous avons organisé une dégustation des onze thés qui ne présentent pas de pesticides.

Denis Braunschweig est un spécialiste du thé. Il nous explique comment on prépare le thé vert : « *Une juste quantité de thé vert est une question de poids par rapport à l'eau. Il y a deux ou trois grammes pour une théière de 6 dl. Le thé vert doit être infusé avec de l'eau qui n'a pas plus de 70 degrés. Donc on peut mettre de l'eau froide, à peu près un quart d'eau froide, et ensuite on met directement l'eau bouillante. L'eau filtrée est meilleure, car l'eau calcaire empêche l'arôme de se développer. Plus la passoire est grande, plus le thé peut nager, meilleur il sera. Le goût du thé vert se développe très bien et n'a pas besoin de sucre.* »

Isabelle Vasco est une passionnée de thé : « *Un thé vert, c'est un moment de pause, un moment où je vais reprendre de l'énergie et puis voyager un petit peu.* »

Nos dégustateurs partirent pour un après-midi de voyage et très vite perdirent leurs illusions.


[TSR]

Kari Batik a vécu en Chine. Il a une passion pour le pays et ses thés : « *Je préfère des thés qui ont plus de goût, plus de corps, plus de longueur en bouche. Donc, la plupart des thés étaient insatisfaisants, parce qu'ils manquaient de goût. Est-ce que les gens achètent quelque chose qui n'a pas de goût ? Je trouve dommage, si on achète du thé, il faudrait qu'il y ait quelque chose qui reste dans la bouche.* »

« *Le thé, c'est une boisson qui a 5'000 ans d'histoire. Il y avait du thé qui se vendait au poids de l'or...C'est quelque chose de précieux, qui a une longue histoire, un peu comme le vin.* »

Isabelle Vasco : « *Manque de goût, manque de caractère. Il y avait des thés qui avaient du goût, mais qui sonnaient faux, qui n'avaient pas l'air naturel.* »

Philippe Pascoët est chocolatier : « *Des fois, il a fallu chercher le goût du thé vert dans certains thés.* »

Les thés verts dégustés ne soulèvent pas les enthousiasmes ; il y en a quand même un ou deux qui s'en sortent bien.


[TSR]

**Commentaires des dégustateurs, la meilleure note est 6**

China Zhejiang "Lung Ching", Tschin-Ta-Ni
Léger parfum de thé vert frais. Arôme frais, doux. Agréable en bouche. « La 1re tasse de thé vert de la série. » Aussi « Fade copie d'un excellent thé vert. » Note moyenne : 4.4

Green Tchaé Pure, Lipton/Divers commerces
Très léger arôme de fruits. Très léger goût, léger tanin. Goût désagréable après. Note moyenne : 3.4

Green Tea, Tea Time/Migros
Parfum de thé vert, tourbe, mousse. Léger goût de « fumé », doux, amertume subtile et agréable. Note moyenne : 3.4

Gunpowder, La Tisanerie /Sun Store
Peu de parfum. Très léger goût de fruits, doux, bonne longueur en bouche. Note moyenne : 3.1

Wuyuan, Bio Natur Plus/Manor
Peu de parfum. Très léger goût de thé vert, un peu acide, léger tanin, un peu râpeux. Note moyenne : 3

Green Tea, Carrefour
Très léger parfum doux, de Tie Guan Yin (Oolong). Peu de goût, douce amertume, reste un peu en bouche. Note moyenne : 3

Thé vert, Morga/Diététique
Très léger parfum de fruits. Très léger goût de vieux fruits, acide, désagréable goût en bouche avec le temps. Note moyenne : 2.9

Sencha Green Tea Bio, Lima/Diététique
Peu de parfum. Léger goût, un peu de longueur. Peu de caractère, mais buvable en mangeant. Note moyenne : 2.7

Thé vert bio, Natura Plan/Coop
Peu de parfum, légère odeur de tourbe. Léger goût amer, court en bouche. Note moyenne : 2.4

Thé vert, Coop
Peu de parfum. Peu de goût, court en bouche. Note moyenne : 1.7

Huan Cha Mao Feng, Le Comptoir des Thés
Léger parfum acide, d'agrume, déplaisant. Très léger goût de thé vert, court en bouche. Note moyenne : 1.4


[TSR]

Il reste que le thé vert, c'est bon, qu'il existe de véritables différences de saveurs et une vraie culture autour de l'exploitation et de la dégustation du thé. Si le thé vous intéresse, prenez le temps de découvrir celui qui vous convient, ce sera ça de gagné en goût et en sérénité !

**URL de cet article**
*http://www.tsr.ch/tsr/index.html?siteSect=300003&sid=6137693*